

قائدہ بھی نہیں ملتا سوائے اس کے بعض مریضوں کا بھی پختہ کیلکولر
حالات لگتا ہے۔ لہذا ان کو افراطی غذا ہے۔ طویل مدتی سوزش جگر
میں مرض بگڑ جانے کی صورت میں پیپٹ میں پانی بھرنا شروع ہو
جاتا ہے جس سے تسکینات وغیرہ جسم کی کے اندر رہتے ہیں۔ ایسی
صورت میں کم سوڈیم والی غذا میں دی جانی چائیں۔ روزانہ سوڈیم
کی مقدار 500 ملی گرام سے زائد نہ ہو یعنی دو تمام سوڈیم جو تک
اور دیگر غذاؤں میں موجود ہے اس کا حساب لگایا جائے۔

ذیل میں دی گئی غذائیں مریض کے لیے بہتر ہیں۔
تمام قسم کے مشروبات اجتناب سے بے تمام چیزیں جیسے
روٹی، چاول، کاربن ٹیکسٹ، پورچ یا دلید وغیرہ۔ لیکن خیال رہے کہ
برائی اور پراغنا نہ دیا جائے۔ پیٹھ میں ٹیکٹ، خضائی، کھٹ، کسٹرو
جلی، جام اور شہد وغیرہ موزوں ہیں۔ لیکن زرد، ملوہ، آئس کریم
کریم اور کریم ٹیکٹ وغیرہ نہ دیئے جائیں۔ تمام قسم کے پھل مفید
ہیں۔ تمام سبزیوں کی بھی اجازت ہے سوائے جیز خوشبو والی
سبزیوں کے مثلاً، پھول، بندگ کو بھی پختہ نہیں دینا وغیرہ۔ گوشت
میں بھی تمام طرح کی ڈشیں موزوں ہیں سوائے مرغی اور بھنے ہوئے
سائن جیسے قور یا تیز مصالحے تلے ہوئے چھین وغیرہ۔ آلو کی تمام
ڈشیں بھی دی جاسکتی ہیں اور اس کے متبادل یعنی مکروٹی، ٹوڈو
کھجکتی اور شکر قند کی وغیرہ۔ بلکہ تک اور سر کے استعمال بھی مفید
ہے۔ دوا سن اے اور ڈی کم سے کم دیں۔

پیٹائش کے تدارک میں معاون غذائیں

بشکریہ "قومی صحت" لاہور
صحت کی بنیاد ادویات نہیں بلکہ غذا ہے۔ غذا ہماری
جسمانی، ذہنی اور اخلاقی نشوونما کے لیے بنیاد فراہم کرتی ہے۔ پس
ہم جو بھی غذا استعمال کریں اس کے لیے ضروری ہے کہ اس میں
ایسے غذائی اجزاء ہوں جن میں جو جسمانی باتوں کی تعمیر و ترقی اور
مختلف افعال کے سرزد ہونے میں معاون ہوں۔ نیز ایسا کرتے
وقت وہ جسم کی دیگر سرگرمیوں میں خلل نہ ہوں۔ انسانی نظام انہضام
میں جگر ایک اضافی خدو کا دہر بھی رکھتا ہے کیونکہ یہ ایسے اجزاء
بھاتا اور خارج کرتا ہے جو کہ غذا کو ہضم کرتے اور اس کے جٹا بولم
کے لیے از حد ضروری ہیں۔ جگر صفرا (Bile) بھاتا ہے جو بڑی
آنت میں جاتے سے قبل پتے میں جمع ہوتا رہتا ہے۔ پس اگر کسی
پجاری، چھٹ اور سرخس وغیرہ سے جگر کے افعال پر ضرب پڑے تو
اس سے انسانی صحت اور زندگی پر برے اثرات مرتب ہوتے
ہیں۔ لہذا ایسے حالات میں طبی علاج کے معاون کے طور پر
غذاؤں میں مناسب تبدیلی کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔

معاون غذاؤں کا کردار
سوزش جگر کی روک تھام میں معاون غذا کے اہتمام کا

مقصد جگر کے خلیوں کی چابی کو روکنا اور نئے خلیے پیدا کرنے میں
مدد دینا ہے۔ اس مقصد کے حصول کے لیے اعلیٰ درجے کی غذائی
تجاری اس طرح کی جائے کہ مریض کی پسند و ناپسند کو بھی مد نظر رکھا
جائے۔ نیز مریض کے ذہن میں یہ بات بھی بنیاد بہت ضروری
ہے کہ سوزش جگر کے علاج میں غذا ایک اہم معاون کے طور پر کام
کرتی ہے اور جگر کے خلیوں کی بربادی کے عمل کو نہ صرف ست
کے روک دینے کی صلاحیت رکھتی ہے بلکہ نئے صحت مند خلیے
بنانے میں بھی مدد دیتی ہے۔ اس بیماری میں اس اصول کو مد نظر رکھنا
چاہیے کہ مریض کو کافی مقدار میں حرارے ملیں تاکہ اس کا وزن کم
نہ ہو بلکہ ممکن ہو تو ذرا بڑھ جائے۔ کثیر حراروں والے مشروبات
اس میں مدد دے سکتے ہیں۔ مثلاً، "کھانا وغیرہ۔ غذا کی طاقت
میں اضافہ کرنے والی دیگر اشیاء میں دودھ، اناج (Cereals)،
اے آلو، کریم سوپ اور دھاتائی تیل وغیرہ شامل ہیں۔

کم مدتی سوزش جگر میں پروٹین اور توانائی سے بھرپور
غذائیں مددگار ہیں۔ اکثر اوقات معالج برتقن والے مریضوں
میں پختہ کیلکولر کا استعمال بند کر دیتے ہیں جس سے مریض کی
طاقت میں حریکی واقع ہو جاتی ہے۔ نیز اس عمل کا کوئی اضافی

Sex Stimulant Foods

Vanderbell Publishing Ltd, USA
Fulfillment of sexual desire is the most pleasurable human activity. Vanderball's newsletter suggests that if oysters are not to your taste, let's have a lighthearted look at some other aphrodisiac foods (also available in Pakistan):
Aniseed Aniseed is very versatile and the seeds are said to increase desire.
Asparagus Contains plenty of vitamins A and C and is a great stimulant. Steam it and eat it whole.
Bananas Contains B vitamins and potassium, both of which are needed for the production of sex hormones.
Cardamom The seeds contain two androgens - hormones that increase desire in men. Also contains cineole, which is said to stimulate the central nervous system.
Celery It's wonderful for the muscles and for blood circulation due to its many vitamins and minerals, which also help to reduce cholesterol.
Chickpeas Are considered to be an especially strong aphrodisiac for men.

Chocolate Contains chemicals thought to affect the neurotransmitters in the brain. Make it a dark chocolate, with over 70% cocoa solids, and you will get even more of those sexy chemicals.
Chilli A great source of vitamin C. It stimulates circulation and contain capsaicin, known to induce a temporary high.
Fennel Increases desire and is good for the milk of nursing mothers.
Figs A powerful sexual stimulant. Ancient Greeks associated it with fertility.
Ginger Considered being the equivalent of Viagra in food terms.



Ginger stimulates the circulation of blood throughout the body. Use in moderation - a little can result in pleasant warmth, whilst too much can irritate the bowels!
Ginseng A Chinese plant extract and powerful hormonal stimulant that can increase the desire for physical contact. More importantly, ginseng can help people reach top physical condition and performance and increase vitality.
Honey The Egyptians made potions from honey in an attempt to cure impotence and sterility. Manuka honey (Australian) is particularly good.
Mustard Stimulates the sexual glands, which consequently increases desire.
Onions Beneficial to health and similar to garlic in nutritional properties
Pine Nuts Rich in zinc. A lack of zinc is thought to cause impotence and infertility in men.
Radish The spiciness is the reason behind its reputation as an aphrodisiac.
Rosemary Stimulates the nerve centers and boosts the circulation of blood.
Saffron Stimulates the erogenous zones.
Vanilla The odor and flavor cause an increase in desire and stimulate euphoria.

اداریہ
خوش نہیں اور غلط فہمی میں بس مثبت اور متقی کا فرق ہے۔ درندہ دلوں ایک ہی طرح کی کیفیتیں ہیں۔
ہمارے ایک خیر خواہ کا خیال ہے کہ پاکستان میں لو جو ان طبقے کے اندر نماز پڑھنے کا رجحان بڑھ رہا ہے
اور سگریٹ نوشی کم ہو رہی ہے۔ لہذا کئے ایسا ہی ہوتا ہے یہ قیاسیاتی انداز ہے۔ اپنی مسجد اور اپنے بچوں
کو کچھ کر پوری قوم پر لاگو کیا ہے۔ لیکن یہ ہوتی اور عالمی شہرت یافتہ کارکنوں نے یہ بڑی خبر دی ہے
کہ جیٹیلی دہلی میں صرف پاکستان میں سگریٹ نوشی میں چالیس فیصد اضافہ ہوا ہے۔ ممکن ہے یہ سارا
اضافہ بوزھوں اور بچوں میں ہوا ہو۔ لیکن بہر حال خبر خطرناک ہے۔ سگریٹ نوش ممکن ہے اپنے غم کو
دھوئیں میں اُزار باہو یا دھوئیں کے مرغولے پہ بٹھ کر عرشوں کی سرگردا ہو۔ لیکن جو حقیقت ہے وہ
یہ ہے کہ وہ اس بات سے قطعاً لاعلم ہوتا ہے کہ اس دھواں دار مشغل میں لگ بھگ چار ہزار ایسے کیسیاتی
مادے گردش کر رہے ہیں جن میں سے اکثر انتہائی زہریلے ہیں۔ بلکہ تین انتہائی مہلک مادے کوجین
کاربن مونو آکسائیڈ اور تار ہیں۔ کوجین تین ڈیڑھ سے دو گرامی مقدار بلڈ پریش بڑھاتی ہے۔ کوجین دھوئیں پاز اپنے

آپ کو چاق و چوبند محسوس کرتا ہے۔ تار جیسا خطرناک کیمیکل ستر فیصد بھجھڑوں میں جمع ہو جاتا ہے۔
جو اس بعد بھجھڑوں اور سانس کی نالیوں میں چکنی غلاقت بھرتا ہے۔ کاربن مونو آکسائیڈ بندے
مارگیس ہے جو خون کے راستے جسم میں جھری سے سرایت کر جاتی ہے۔ اس کے علاوہ بھی کافی ساری
خرابیاں سگریٹ نوشی کے سبب پیدا ہوتی ہیں۔ مثلاً سگریٹ نوشی اس کے پکڑوں میں تباہی کو یونیز
دھوئیں آمیز ماحول کی وجہ سے باقی لوگ اس سے نفرت شروع کر دیتے ہیں۔ ایسا ماحول تان سگریٹ کے
لئے مزید خطرناک اور اذیت ناک ہوتا ہے۔ بعض خوش فہم حضرات کے الفاظ میں یہ ہیں کہ انجی
کوشی کا تباہی کم خطرناک ہے۔ ممکن ہے کہ کھلیا تباہی کو کھینچ رہا ہو اور اچھے تباہی کو اس سے کم
خطرناک مرض یعنی ٹی بی لاحق ہوتی ہو۔ لیکن "مارا گیا غریب اسی انتظار میں" کہ اسے کھینچ نہیں مارے
گا۔ تپ دق چاہے لے پیٹھے.....

Editorial
The secret to kitchen success is in the use of delicious cooking oils. All anti-aging specialists fully appreciate the role food plays in one's overall health and appearance. One of the most delicious ways found for adding heart-healthy essential fatty acids to our diets is with high quality organic oils.
While olive oil is used in many dishes, it's not the only healthy cooking oil. In fact, four oil "staples" are olive, soybean, sunflower and canola oils. Using all four oils gives you an excellent variety of essential fatty acids for heart and brain health, and more. Plus it gives incredible versatility in the number of dishes. These oils give you a healthy balance of omega fats with incredible taste!
When choosing cooking oils, though, we need to be very selective. Many oils, even the so-called healthy ones, are over-processed to the point that the valuable nutrients are greatly diminished or lost completely. All of the said oils supply omega fatty acids. The sunflower, olive, and soybean oils contain omega-9 and omega-6 fatty acids. The canola oil gives omega-9s. All of the oils are low in saturated fats, which are the fats we want to limit for cardiovascular health. Instead, they contain the far healthier monounsaturated and polyunsaturated fats, and no cholesterol.
Plus, the sunflower oil contains vitamin E, which is one of the most powerful antioxidants in existence. Vitamin E supports brain function, optimal eye health, cardiovascular function, healthy skin, normal cholesterol, immunity, and even healthy joints. We highly encourage to give these oils a try. After adding these oils to your diet, you'll look and feel better and be glad you took this simple step toward better health. The next time you reach for the oil in your pantry, make sure it's olive, soybean, sunflower and canola. The health benefits are numerous, and besides, they just plain taste great!

Delicious Cooking Oils





Schazoo Zaka (Pvt) Ltd.
Schazoo House, 45-G.T. Road, Lahore-Pakistan.
U.A.N 111-666-600 Fax: (+92-42) 6841003
email: szl@schazoo.com URL: www.schazoo.com

Where did Pepsi get its name?

Pepsi was invented by North Carolina pharmacist Caleb Bradham in 1898. He served it at the soda fountain of his drugstore, where it was an immediate hit and was dubbed "Brad's drink" by customers. Bradham decided to rename it "Pepsi-Cola," and the name was trademarked in 1903. It appears that the name "Pepsi-Cola" is taken from the drink's early ingredients, which included carbonated water, sugar, vanilla, an extract of the kola nut, and an enzyme called pepsin. Pepsin was formerly used as a digestive aid, and early Pepsi-Cola ads touted the drink as "Exhilarating, Invigorating, Aids Digestion." There's some dispute as to whether the first "Pepsi" (or "Brad's drink") actually included pepsin (or kola, for that matter). But if we look at the product's name and the early advertising as evidence, it seems pretty likely that it did. The formula has changed several times over the years, and there hasn't been any pepsin in Pepsi since at least 1923. Sources: Soda Museum, History of Pepsi, Caleb Bradham

Avoid Farting

Vanderbell Publishing Ltd. USA

Top ten tips are given below to avoid farting caused by bloating or wind in the stomach and intestines:

1. Chew your food thoroughly

The Chinese have a saying "Drink your solids and chew your liquids". This simply means chewing your solids until they become like liquid. When you can't chew anymore, swallow. With liquids such as soups and juices, swish them around the mouth before swallowing, which will allow plenty of amylase (a digestive enzyme in saliva) to mix with each mouthful, thus starting off the process of digestion.

2. Take more time to eat your meal

The stomach takes 20 minutes to tell the brain it's had enough food. If you eat too quickly, you'll have eaten more than your body requires before you know it.

3. Avoid sugary snacks between meals

Ideally eat three square meals per day, and don't snack in between. This will also help balance your insulin and leptin levels, thus reducing risk of diabetes. Some people will need to eat 4 or 5 smaller meals, but listen to your body's true needs, not just desires.

4. Eat more fiber

This is an excellent way to keep your digestive system healthy. Eating fiber helps prevent constipation, reduces cholesterol and keeps you slim. Fiber comes in vegetables, fruit, beans, pulses and whole grains such as porridge oats.

5. Relax while eating

The French do this so well. Take your time. During stress your body shuts down digestion so that it can concentrate on muscles and brain. Slow down.



6. Don't go to bed on a full stomach

Stop eating at least 3 or 4 hours before bedtime. When you go to sleep, your digestive system wants to rest too. If you make your digestive system work half the night, you could wake up tired. It may even keep you awake, as your raised blood sugar levels make you more alert.

7. If you must eat before bed, eat half a banana with a little almond butter

Bananas are high in the amino acid tryptophan, which helps make serotonin, which calms you and helps you sleep. The almond butter contains magnesium which also relaxes and helps stabilize blood sugar. (Don't eat whole nuts before bedtime unless you chew extra well.)

8. Regularly take a probiotic supplement to keep your bacteria in good healthy balance

This will help keep pathogenic bacteria at bay, leading to better health all round.

9. Take a digestive enzyme just before eating

Many people don't make sufficient digestive enzymes themselves, and supplementing, even for a couple of months, will take the strain off the body.

10. Drink lots of clean water between meals, but only a small glass with meals - just enough to help the food go down

Note: Readers can well imagine that most of the above instructions are already quoted in our religion.

فکری صحبت
ماں سنگترہ پکورا کیونسی اور کھوں وغیرہ سڑس چلی
سے تعلق کی بنا پر دنا منی سے بھر پور ہیں۔ دنا منی سی پکائی کو کھلا
کر اسے خامی حد تک بے کار کر دیتی ہے۔ تیز کو لیسنرول کو کم
کرنے میں بھی خامی مددگار ہے۔ کوشش کرنی چاہیے کہ روزانہ
ہماری غذا میں اس فلیکی کا کوئی پھل ضرور شامل ہو۔

فکری صحبت
اظہ اور دنی سرخ گوشت اور بھلی دودھ اور ترشی
ہموزن شہد اور گھی چاول اور سرکہ شہد اور خربوزہ وغیرہ اکٹھے
استعمال نہ کریں ورنہ ہیضہ یا دیگر بیماریوں کا باعث بنیں گے جیسے کہ
ایک بدنی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

فکری صحبت
ماں سی کی کھانسی دیتی ہے
ایک تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ معدہ میں چکنائیت کی
موجودگی دنا منی کے سرطان کے خلاف کام کرنے کی
صلاحیت برعادی ہو جاتی ہے۔ یہ تجربہ یونیورسٹی آف ٹکسا سکوئس
کیا گیا ہے۔

غذائی وراثتی پلان

بشکریہ قومی صحت لاہور

غذائی وراثتی پلان کے مقاصد

ہر انسان کے بنیادی انیس (19) جینز ایسے ہیں جن کا تعلق ہماری ہڈیوں اور دل کی صحت کے علاوہ جسم سے زہریلے مادوں کے اخراج، مانع بحیددی کارکردگی کی طاقت، انسولین کی حساسیت اور ہمارے نشوونما کی حرمت سے ہے۔ اگر ہم ان بنیادی انیس (19) جینز کے لیبارٹری ٹیسٹ کے نتائج کی روشنی میں اپنے روزمرہ کے معمولات خصوصاً غذائی عادات کے نتائج مل کر مجموعی طور پر دیکھیں تو ہمیں انقلابی معلومات حاصل ہوں گی۔ اس سے ہم مندرجہ ذیل فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔

☆ جلد، بالوں اور ہڈیوں کے نظام میں خرابیوں کو ان اضافی غذائی اجزاء کے ذریعے دور کرنا جن کی ان میں واقع ہو چکی ہے۔

☆ اپنے جسمانی وزن پر آسان کنٹرول حاصل کر لینا اور صحت ضرورت اس کو گھٹاتے بڑھاتے رہتا۔

☆ دل کے امراض، کینسر اور ذیابیطس جیسے تین بڑے امراض کے خطرات کو کم سے کم رکھنا۔

☆ اپنے انفرادی غذائی پلان پر اعتماد اور عمل کی طاقت پیدا کرنا کیونکہ اس کو صرف ایک فرد کے جینز ٹیسٹ کی روشنی میں مرتب کیا گیا ہوتا ہے۔ دینے بھی انسان کی عادت ہے کہ اسے اجتماعی سے زیادہ ذاتی چیزوں سے رغبت ہوتی ہے۔

☆ کسی شخص کا انفرادی غذائی وراثتی پلان اس کے اپنے

انسان روزانہ سے صحت کا کام کھانا ملاشی رہا ہے جو بڑی طور پر بے شمار ایسی ہدایات موجود ہیں جو جسم کے مخصوص نظام کی صحت کے لیے بنیادی اہم کرتی ہیں۔ محققین اس موضوع پر تجسس رہے ہیں اور برس ہا برس کی سوچ کے بعد اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ ہمارے تمام تر جسمانی نظام میں محض دو ایسے میدان ہیں جو اپنے اندر دیرپا تبدیلیوں کو قبول کرنے اور برقرار رکھنے کی بھرپور صلاحیت رکھتے ہیں۔

اول دھج پر ہمارا وراثتی نقشہ (Genetic makeup) ہے کہ جس میں ہمارے مختلف جسم کے جین ہمارے ذمی این اے سے معلومات لے کر مستحقاً محفوظ رکھے اور ان کا اظہار کرنے کی بھرپور صلاحیت سے مالا مال ہیں اور ظاہر ہے کہ جین کے پارے میں سب جانتے ہیں کہ یہ وراثتی طور پر اگلی نسل میں منتقل ہونے والے ہمارے اس کردار کی بنیاد ہیں کہ جس کی وجہ سے ہم اپنی روزمرہ کی زندگی گزار رہے ہوتے ہیں اور تمام مرگ گزرتے چلے جاتے ہیں۔

دوسرا میدان یا نظام ہماری غذائی بنیاد پر جسم کی بناوٹ اور کارکردگی دکھانے کا ہے کہ جس کے پارے میں اب دنیا جان گئی ہے کہ ہم وہی کچھ بن جاتے ہیں جیسا کہ ہم کھاتے ہیں (We are what we eat) اگر وراثتی طور پر ہم والدین سے جو اچھے یا بُرے جین لے کر پیدا ہوئے اور جن پر ہم صحت قدرت نہیں رکھتے۔

ایڈیٹر کے نام تصدیق کرنا

نوٹ: ادارہ کو ہر ماہ کافی خطوط موصول ہوتے ہیں جو حقیقی تعریف، بے جا تعریف، مثبت تنقید، منفی تنقید اور معلومات کی طلب لئے ہوتے ہیں۔ چونکہ ادارہ ذانت کثیر دنیا کے اعلیٰ تعلیمی اداروں سے تعلیم یافتہ سائنسدانوں پر مشتمل ہے۔ اس لئے صرف ان افراد کو اس کالم میں جگہ دیتا ہے کہ جن میں یا تو معلومات طلب کی گئی ہوں یا پھر اس میگزین کو مزید سنوارنے کے بارے میں تجاویز ہوں۔ محض تعریفی ڈیوگروں کو نہ چھاپ کر آپکا یہ میگزین اپنے آپ کو ہم عصر لٹریچر سے ممتاز رکھنا چاہتا ہے۔ البتہ مضامین کے انتخاب کے وقت ہمارے ذہن میں قارئین کی پسندنا پسند ضرور ہوتی ہے۔ پس ہم تو صیف سے آپکا پسند کا اندازہ لگاتے ہیں اور تنقید سے اپنی کوتاہیوں پر قابو پانا سیکھتے ہیں۔ کیا اس میں ہم کامیاب ہیں کہ نہیں۔ آپ کی آراء کا انتظار ہے گا۔ ایڈیٹر

Chief Editor
Dr. Sultan Mahmood
PhD Nutrition, Poland
Post Doctorate (Denmark / USA)
Ex-Consultant:
FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ, GOP
Chief Nutritionist:
FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER
324-B, New Chouburi Park,
Lahore 54500 Pakistan.
Ph: 042 815 9582 Cell: 0321 430 2528
dietcare@gmail.com www.feedwell.org
© Copyrights 2008, All Rights Reserved.
Printed by: Musharraf Zaidi 042 630 5796

Advisory Board
Prof. Mahmood Ali Malik MBBS, FRCP
Ex-Principal KEMC/AIHC Lahore
Consulting Diabetologist/Nutritionist
44-Lakshmi Menzion The Mall Lahore
Prof. Bashir Ahmad Jafri PhD Nutrition, USA
Dean Faculty of Sciences
University of Lahore, Lahore
Prof. Abdul Majid Cheema PhD Endocrin, UK
Professor of Bio-Informatics
Balochistan University of Information
Technology & Management Sciences Quetta
Legal Advisor
Ms. Rukhsana Kanwal BA, LLB
Advocate Lahore High Court Lahore

Subscription Services
Cost for one year subscription is
Rs. 1000/- for professionals attached
with the chain of healthcare
system. Educationist/member
of professional societies/pharma
industry/NGO and Rs. 500/- for
patients and general public.
Disclaimer
The contents of monthly dietcare are
not intended to provide medical advice
which should be obtained from
qualified healthcare professionals.

The information contained in the Dietcare is pooled from reliable global resources of Food, Diet & Nutrition. It is not necessarily the personal or institutional opinion of the NGO Feed Well People.
The Forum for Environment, Economic Development and Welfare of People (Feed Well People) is a non profit social advocacy NGO and monthly Dietcare is its official organ. Feed Well People mounts continuing education programs in health, environment, education and economics. It presses for changes in government and corporate policies.

2x7's ENCID 20 Capsules (Omeprazole 20 mg)

WILSON'S
Pharmaceuticals
QMS ISO 9001-2000
EMS ISO 14001 Certified
387-388, I-9
Industrial Area
Islamabad-Pakistan

Worrying about Cholesterol & Triglycerides

Cholesterol and triglycerides are types of lipids, or fats, and they are necessary to the normal functioning of the human body. However, increased total cholesterol levels, and increased level of LDL cholesterol (the "bad" cholesterol) have now been shown to be a major risk factor for the development of coronary artery disease (CAD). In contrast, high HDL cholesterol levels (the "good" cholesterol) have been correlated with a reduced risk of CAD.

Whether high triglycerides levels also are associated with a significantly increased risk of CAD is not entirely clear, but much suggestive evidence points in that direction. Furthermore, it has now been shown that lowering elevated cholesterol levels can appreciably lower one's risk for heart disease.

People should begin having their blood lipid levels measured every few years while they are still in their 20s, and more often as they get older. High total cholesterol levels and high LDL levels, as well as low HDL levels, ought to be corrected by diet, exercise, weight loss, and if necessary, by medication.

In other words, people should worry about their elevated cholesterol (and perhaps triglycerides) levels a lot.

Letters to Editor

Q: Do any foods have all nine essential amino acids?

(Mrs. Shabana, Kot Adu)

A: Yes--most red meat does, and so does most poultry and their

Where did Pepsi get its name?

Pepsi was invented by North Carolina pharmacist Caleb Bradham in 1898. He served it at the soda fountain of his drugstore, where it was an immediate hit and was dubbed "Brad's drink" by customers. Bradham decided to rename it "Pepsi-Cola," and the name was trademarked in 1903. It appears that the name "Pepsi-Cola" is taken from the drink's early ingredients, which included carbonated water, sugar, vanilla, an extract of the kola nut, and an enzyme called pepsin. Pepsin was formerly used as a digestive aid, and early Pepsi-Cola ads touted the drink as "Exhilarating, Invigorating, Aids Digestion." There's some dispute as to whether the first "Pepsi" (or "Brad's drink") actually included pepsin (or kola, for that matter). But if we look at the product's name and the early advertising as evidence, it seems pretty likely that it did. The formula has changed several times over the years, and there hasn't been any pepsin in Pepsi since at least 1923. Sources: *Soda Museum, History of Pepsi, Caleb Bradham*

Butter, Margarine, and Cooking Oils

Merck Manual

Which should you use -- margarine or butter? Well... **neither is ideal**, because butter is loaded with saturated fat, and almost all margarines have some saturated fat and trans fatty acids. However, if you must use one or the other, margarine may be better than butter.

Here are some guidelines:

Use canola or olive oil instead of butter or margarine.

Choose soft margarine (tub/liquid) over harder stick forms.

Choose margarines with liquid



vegetable oil as the first ingredient.

Even better, choose "light" margarines that list water as the first ingredient, because these are even lower in saturated fat. If you have high cholesterol, talk to your doctor about using margarines made from plant sterols or stanols. These substances, made from soybean and pine tree oils, can help lower your LDL cholesterol by as much as 6% to 15%. The American Heart Association recommends further study for children, pregnant women, and those without high cholesterol, however.

Limit:

- Margarines, shortening, and cooking oils that have more than 2 grams of saturated fat per tablespoon.
- "Hydrogenated" and "partially-hydrogenated" fats (called "ghet" read ingredients on food labels) because these are high in saturated fats and trans-fatty acids.
- Coconut, palm, and palm kernel oils because they are very high in saturated fat.
- Shortening or other fats made from animal sources.

◆◆◆◆

proteins are called "complete." Soybean is a high protein grain and also provides complete proteins. Other grains and legumes provide all nine amino acids when combined. For example, rice combined with beans, corn combined with limas,

bread combined with nuts all give "complementary" protein which just means that all 9 amino acids are supplied. You don't have to eat these foods together but millions of people do, and love them.

→→→→

جڑواں بچے چائیں تو دودھ پیجیے (بی بی سی)

ایک نئی تحقیق کے مطابق یہ بات سناہنی آئی ہے کہ اگر حاملہ عورت دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء زیادہ مقدار میں استعمال کرے تو بچہ امکان پانچ گنا زیادہ ہو جاتا ہے کہ اس کے ہاں جڑواں بچے پیدا ہوں گے۔ خیال کیا جاتا ہے کہ جن جانوروں کو پیدائش کے بارے میں دیکھا جاتا ہے ان کا دودھ پینے سے عورت کا بیض دان زیادہ حساس ہو جاتا ہے۔

- وٹامن بی اور ٹینک کے استعمال سے ہارمونز ناگزیر اور خامرے بننا تیز ہو جاتے ہیں۔
- خالص سورج مکھی کے تیل کے استعمال سے خون میں کو لیسترول اور ایل ڈی ایل کم ہو جاتے ہیں۔
- انڈے کی زردی میں اہم چکنے تیز اب پائے جاتے ہیں۔
- سیرم میں آئیز کی شکل میں جو کالیم موجود ہوتا ہے وہ شدید چوٹ میں کم ہو جاتا ہے۔
- گولیوں ٹائیپوں میں فولاد کے مرکبات ملا کر بچوں میں فولاد کی کمی دور کی جاسکتی ہے۔

قرآنی حقائق

(Chem Abs 135)

حاصل سلاطین
ڈاکٹر خالد محمود جتوئی

جسمانی درد کا غذاؤں سے علاج

بشکریہ "قومی صحت" لاہور

درد نامی طبی حوال میں پیدا شدہ کچھ ایسی بے چینی و تکلیف کی صورت حال ہے جو کسی اندرونی یا بیرونی دھم "سوجن" چوٹ "سر جری" یا بوجھ "تھکن" موسمی اثرات "غیر بھوک" وغیرہ کے ذریعہ چھوٹی یا لمبی مدت کے لیے پیدا ہو جائے۔ اگر چوٹ لگنے سے درد ہو رہا ہو تو اس کے نتیجے میں جسم میں لحمیات کی ٹوٹ پھوٹ ہوتی ہے۔ لہذا جسم کی بعض بافتوں کی تباہی جسمانی وزن میں کمی کا باعث بن جاتی ہے۔ چونکہ مریض حالت درد میں ہوتا ہے یا بھر چوٹ و جراحی وغیرہ کے معاملے میں جذباتی کیفیت کا شکار ہوتا ہے اس لیے ایسی حالتوں میں دیکھا گیا ہے کہ اس کا طبی حوالہ ہے اور کھانا وغیرہ مکمل یا جزوی طور پر چھوڑ دیتا ہے۔ اس سبب سے نیز اندرونی بافتوں کی توڑ پھوڑ کی وجہ سے اس کا وزن تیزی سے گھٹنا شروع ہو جاتا ہے۔ ایسے حالات میں اگر مناسب غذا کا خیال نہ رکھا جائے تو صحت یابی کا عمل مزید سست ہو جاتا ہے۔ مندرجہ بالا وجوہات کی بنا پر جسمانی درد میں مبتلا حضرات کو اگر ڈیٹاٹس بھی ہو تو معاملہ بگڑنے کے قوی امکانات ہوتے ہیں۔

ان حالات میں دواؤں وغیرہ کے ساتھ ساتھ اگر غذائی انتظام کو بھی مد نظر رکھا جائے تو یہ صحت یابی کی طرف انتہائی تیزی سے لے جاتا ہے۔ مثلاً "اگر کسی کی جراحی ہو چکی ہو اور بعد ازاں

درد کے کرب سے گزر رہا ہو تو ہمارا اولین کام یہ ہونا چاہیے کہ دواؤں کے ساتھ ساتھ اس کی تباہ شدہ بافتوں (ٹشو) کی مرمت کے لیے اسے زیادہ سے زیادہ توانائی و لحمیاتی غذائیں فراہم کرنا شروع کر دیں اور ساتھ ہی ساتھ کوشش کریں کہ جسم سے ماکھات کا اخراج کم سے کم ہو۔ ایسے مریضوں میں استھانی (جینا بولک) شرح بڑھ جاتی ہے۔ جسمانی وزن تیزی سے کم ہونا شروع ہو جاتا ہے کیونکہ جسم کی چکنائیوں کا ذخیرہ 80% تک ضائع ہو جاتا ہے اور 20% تک جسمانی لحمیات بھی ٹوٹ جاتی ہیں۔ اسی سبب جسم سے ناگزیر و جن کا اخراج تیز ہو جاتا ہے۔ علاوہ انہیں جسم میں پانی اور سوڈیم کے نمکیات جمع ہونا شروع ہو جاتے ہیں نیز چند ہارمون بھی بڑھ جاتے ہیں جن میں کینے کولامین (Catecholamin) ' گلوکاگان (Glucagon) اور کارٹی سول (Cortisol) شامل ہیں۔ انسولین کی حدود بچہ کی ہو جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جن مریضوں کو ذرا لمبا عرصہ بستر پر گزارنا پڑتا ہے وہ غذائی عدم احتیاط کے سبب ڈیٹاٹس کے مریض بن سکتے ہیں۔

غذائی تجاویز

جن مریضوں کو طول ورموینا وغیرہ کے نتیجے میں کم مدتی بیمار کا سامنا ہو اور جو زیادہ تر افقی ہائینک ادویات (Antibiotics)

Congratulation

to the Dedicated Team of PAFP Leaders for holding 18th International Conference of Family Medicine 2008.

